

2025 年度

年間指導計画表(青森東高等学校ソフトテニス部)

※原則週1日以上の休養日を確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょ

実施状況 1: 週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日) 3: 平日活動日 4: 平日休養日

人数	1年	2年	3年	計
男	0	5	5	10
女	6	6	0	12

年間	週休日・祝日合計	135 日	「1」の計	50 日	「2」の計	85 日	平日の計	230 日	「3」の計	143 日	「4」の計	87 日
----	----------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------

「2・4」の計	172 日
---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 4 日				「2」の計 5 日					平日合計 21 日							「3」の計 12 日				「4」の計 9 日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水				
実施状況	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	1	4				
休養	○	○	○	○	○	○	○						○	○	○					○			○				○			○				
備考							入学式 前週間	入学式 前週間	実力テスト①	実力テスト① 部活動紹介		地区春季						PTA総会 授業参観 部活動組織会												昭和の日				

5 月			週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 9 日					「2」の計 2 日					平日合計 20 日							「3」の計 18 日					「4」の計 2 日				
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土					
実施状況	3	3	1	1	1	2	3	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1					
休養						○						○		○				○																		
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			春季大会	春季大会	春季大会					遠足					壮行式①										高校総体 金銭 活動					

6 月			週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 5 日							「2」の計 7 日							平日合計 18 日							「3」の計 9 日							「4」の計 9 日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30														
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月														
実施状況	1	1	2	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	1	2														
休養			○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○			○			○		○														
備考	高校総体	5 / 30代休							考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期考査①	定期考査①	定期考査①	競技大会	競技大会					壮行式②				模試全年次		7 / 12代休													

7 月			週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 3 日 「2」の計 5 日															平日合計 23 日 「3」の計 14 日 「4」の計 9 日													
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
実施状況	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	1	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3
休養		○				○			○	○	○	○	○	○		○				○	○		○				○			○	
備考						休養日			文化祭準備	文化祭準備	文化祭	文化祭	文化祭	7 / 13代休				全校集会		休養日	海の日	夏季休業	↓ 8 / 24まで			休養日					

8月		週休日・祝日合計 15 日							「1」の計 4 日							「2」の計 11 日							平日合計 16 日							「3」の計 12 日							「4」の計 4 日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31												
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日												
実施状況	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1												
休養			○				○		○	○	○	○	○	○	○	○				○		○	○	○	○																		
備考			休養日		休養日					閉庁日	閉庁日	山の日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	休養日						審査前週間	審査前週間	審査前週間	実力テスト②	実力テスト②					地区新人	地区新人											

9 月		週休日・祝日合計 12 日																「1」の計 4 日				「2」の計 8 日				平日合計 18 日							「3」の計 9 日				「4」の計 9 日					
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30												
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火												
実施状況	3	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	1	2	2	2											
休養		○					○								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○												
備考		芸術教室休業日											県新人戦	県新人戦	県新人戦	敬老の日	審査前週間	審査前週間	開校記念日	審査前週間	審査前週間	審査前週間	審査前週間	定期考査②	秋分の日	定期考査②	定期考査②	前期終業式	休養日		秋季休業	開校記念日										

2025 年度

年間指導計画表(青森東高等学校ソフトテニス部)

※原則週1日以上の休養日を確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょ

実施状況 1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

人数	1年	2年	3年	計
男	0	5	5	10
女	6	6	0	12
「2・4」の計				172 日

年間 週休日・祝日合計	135 日	「1」の計	50 日	「2」の計	85 日	平日の計	230 日	「3」の計	143 日	「4」の計	87 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------

10 月	週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 4 日					「2」の計 5 日					平日合計 22 日					「3」の計 17 日					「4」の計 5 日					
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
実施状況	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3
休養	○				○			○				○	○		○				○			○				○			○		
備考			総合開会式	高総文	高総文			体育祭				高総文	高総文	スポーツの日				高総文	高総文							高総文	高総文				

11 月	週休日・祝日合計 12 日															「1」の計 3 日					「2」の計 9 日					平日合計 18 日					「3」の計 8 日				「4」の計 10 日					
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日										
実施状況	2	1	2	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	2	3	4	3	3	2	2										
休養	○		○		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○		○			○	○										
備考	模試1・2年	大会	文化の日							考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期考査③	定期考査③	定期考査③				休養日	勤労感謝の日	振替休日	休養日				校舎使用	県教委	修学旅行								

12 月			週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 5 日					「2」の計 7 日					平日合計 19 日					「3」の計 16 日					「4」の計 3 日				
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
実施状況	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	
休養			○				○			○				○			○				○							○	○	○	○	
備考	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行	修学旅行 代休	休養日			休養日				休養日			休養日				休養日	休養日	全校集会	冬季休業	11／14まで			休養日	休養日	閉庁日	閉庁日	閉庁日	

1 月			週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 4 日				「2」の計 8 日				平日合計 19 日					「3」の計 12 日				「4」の計 7 日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施状況	2	2	2	2	3	3	4	3	3	1	2	2	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	1
休養	○	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○		○			○			○				○			
備考	元日	閉庁日	閉庁日			休養日			地区大会	地区大会		成人の日	考查前週間	考查前週間	考查前週間	実力テスト③	実力テスト③	共通テスト	共通テスト		休養日				模試1・2年	模試2年		休養日			模試2年

2 月		週休日・祝日合計 10 日										「1」の計 2 日					「2」の計 8 日					平日合計 18 日					「3」の計 7 日					「4」の計 11 日				
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28								
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土								
実施状況	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	4	3	3	2								
休養	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○				○	○		○			○								
備考	模試2年	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	考查前週間	定期考査④	定期考査④	建国記念の日	定期考査④	定期考査④		休養日							休養日	天皇誕生日					卒業式予行	休養日								

3 月			週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 3 日					「2」の計 10 日					平日合計 18 日					「3」の計 9 日					「4」の計 9 日				
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
実施状況	4	1	4	4	2	2	2	2	2	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	4	
休養	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			○			○	○			○			○	○	○	○	
備考	卒業式	卒業式代休	休養日	入学者選抜準備	入学者選抜	採点業務	採点業務	休養日	採点業務代休	休養日	1・2年生スタンプ	追検査実施日		休養日	再検査準備	休養日	再募集実施日			春分の日	休養日	休養日	入学予定者説明会	休養日	終業式・離任式			休養日				